

～ マインドフルネスグループについて ～

基本コース

マインドフルネスのエクササイズを
順番にご案内していくコースになります。

日時:毎週金曜日 10:00～12:00

※1クール8回(約2ヵ月)のプログラムです。

実践コース

マインドフルネスのエクササイズを
続けていくためのコースになります。

日時:第1・3・5土曜 14:15～16:30



**グループの参加には
医師との相談と参加同意書が必要です。**

ご興味をもっていただきましたら
診察の際に医師にお伝えください。
患者様の症状の状態によっては
グループに参加いただけない場合もあります。
あらかじめご了承ください。

過去の失敗・将来の不安で
頭の中が一杯になり
疲れてしまっている方へ

なんであんなこと
やってしまったんだ

ああなったら
どうしよう

やる気が出ない

夜眠れない

マインドフルネスグループのご案内

あらたまこころのクリニック

頭の中でぐるぐる考えてしまうことを「**反すう(考え込み)**」といいます
うつ病や不安障害になると、こういった「反すう」が多くなり、
何をやっても**心ここにあらず**の状態で、
目の前のことに心が向かなくなってしまいます。
そうすると心もだんだんと疲弊していってしまいます。

いつもの考え込むパターンにはまらないトレーニングをしてみませんか？

マインドフルネスは別名「心の筋トレ」と言われる心理療法です。

うつ病の再発予防にも役立つ心理療法ですので再発予防を希望される方にもおすすめです。



マインドフルネスグループでの取り組み

マインドフルネスのグループではこういった「反すう」の状態にはまっていることに気づいて、いつものパターンにはまらないための心のトレーニングを行っています。



～ 参加された方の声 ～

- 無意識にぐるぐる考えていることに気付いた。
- 自分の気持ちや体の状態にも注意を向けられるようになった。
- 心の暴走に少しブレーキがかけられるようになった。
- 自分の行動・発言に対して自分で良い・悪いの判断をしてイライラしていることに気付いた。
- 自分を責める癖があることに気付くことができ、悪循環にはまることが減った。
- 答えがでないことをずっと考えてしまっ、とても疲れていることに気付いた。

